ШКОЛА гастронома

журнал для тех, кто любит готовить

апрель 2005 / №7 (33)











www.gastromag.ru
ISSN 1728-6948
9 771728 694000



Дорогие друзья!
Многие из рецептов этого номера мы подбирали специально для тех, кто соблюдает Великий пост. Мы надеемся, что, знакомясь с малоизвестными продуктами и придавая новые оттенки вкуса традиционным блюдам, вы сможете сделать свой постный стол более разнообразным.
Напоминаем, что продолжается конкурс на самый оригинальный рецепт для микроволновой печи, объявленный «Школой гастронома». Ждем ваших писем с новыми интересными рецептами, лучшие из которых будут опубликованы в ближайших номерах журнала. А победитель конкурса по итогам года получит замечательный приз – микроволновую печь фирмы Samsung.
Желаем творческих успехов!

Ваша редакция

тема конкурса – блюда из рыбы

содержание









Блюда приготовлены в кулинарной студии AEG под эгидой журнала «Гастрономъ». Компания AEG проводит бесплатные мастер-классы по кулинарии для владельцев техники AEG. Всю информацию по мастер-классам и условиям их посещения вы можете получить по телефону **(095) 775-21-71.**

условные обозначения

- **блюда, которые подходят для детей**
- **вегетарианское питание**
- **среднее время приготовления блюда**
- **количество порций в рецепте**
- **энергетическая ценность 1 порции**
- **блюда, которые можно готовить в микроволновой печи**
- **блюда, приготовленные с продуктами Santa Maria**
- **сложность приготовления блюд**
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- **пищевая ценность 1 порции**

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **378 ккал**

белки – 9,2 г, жиры – 25,9 г, углеводы – 27 г

* **полезный совет**



тофу в кляре

Время приготовления: **25 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **284,2 ккал**

белки – 6,5 г, жиры – 13,3 г,
углеводы – 34,6 г

Что нужно:

400 г соевого сыра тофу
150 г муки
1 яйцо
1 ст. л. соевого соуса
1 стакан растительного масла
1 морковка
1 сладкий зеленый перец
1 зубчик чеснока

Что делать:

1 Тофу нарезать кубиками со стороной 2 см. Перемешать с соевым соусом.

2 Яйцо взбить. Продолжая взбивать, добавить муку. В сковороде раскалить растительное масло. Кубики тофу обмакивать в кляр и обжаривать в масле небольшими порциями по 2 мин. Готовый тофу перекладывать шумовкой на бумажные салфетки, чтобы стекло лишнее масло.

3 Чеснок очистить, порубить. Морковь и перец очистить, нарезать небольшими кубиками. Обжаривать овощи в той же сковороде и том же масле до готовности, 4 мин.

На сервировочное блюдо выложить сначала овощи, затем – тофу.







наш совет

Чтобы тофу получился хрустящим, перед приготовлением с него необходимо тщательно удалить салфетками лишнюю влагу.

салат

с мочеными яблоками



Время приготовления: **15 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **295 ккал**

белки – 2,7 г, жиры – 17,9 г,
углеводы – 30,7 г

Что нужно:

2 куска черного хлеба
2 моченых яблока
2 ст. л. яблочного рассола
1 ст. л. сахара
2 зубчика чеснока
4 стебля зеленого лука
1 киви
2 ст. л. подсолнечного масла
соль по вкусу

Что делать:

1 Чеснок очистить, измельчить. С хлеба срезать корку, мякиш нарезать небольшими кубиками. Разогреть в сковороде 1 ст. л. подсолнечного масла, обжаривать в нем чеснок 30 сек. Добавить хлебные кубики и обжаривать, постоянно помешивая, до образования золотистой корочки, 3 мин.

2 Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Киви очистить и нарезать так же, как яблоки. Лук вымыть, обсушить бумажными салфетками и нарезать наискосок.

3 Яблочный рассол смешать с оставшимся подсолнечным маслом, добавить сахар, соль; слегка взбить.

Заправить смесью салат. Посыпать чесночными сухариками.









ПОМИДОРЫ | фаршированные куриным филе

Время приготовления: **50 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **306,7 ккал**

белки – 25,5 г, жиры – 18,3 г,
углеводы – 10,0 г



Что нужно:

8 крепких соленых помидоров
400 г куриного филе
1 большая морковка
2 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. приправы для курицы с желтым карри Santa Maria
200 мл сливок 20%







Что делать:

1 Куриное филе вымыть, тщательно обсушить бумажными салфетками. Разогреть в сковороде 1 ст. л. растительного масла, обжаривать в нем филе цельным куском до готовности, по 4 мин. с каждой стороны. Дать остыть, затем нарезать очень мелкими кубиками.

2 Морковь очистить, нарезать такими же кубиками. Чеснок очистить, измельчить. Смешать курицу, морковь и чеснок, добавить приправу Santa Maria. Перемешать, накрыть пленкой и дать настояться 15 мин.

3 С помидоров срезать верхушку, чайной ложкой вынуть сердцевину. Поставить помидоры срезом вниз на бумажные салфетки, чтобы стекла жидкость. Извлеченные сердцевинки сложить в отдельную миску. Верхушки сохранить.

4 Разогреть духовку до 200 °С. Положить внутрь помидоров по 2–3 ст. л. фарша из курицы и овощей, накрыть срезанными верхушками и поместить в жаропрочную форму. Сбрызнуть оставшимся растительным маслом, поставить в духовку и готовить 20 мин.

5 Приготовить соус. Положить сердцевинки помидоров в чашу блендера, добавить сливки и взбить до получения однородной массы. Соль и перец добавлять не надо. Перелить соус в сотейник и прогреть, не доводя до кипения. Подать к фаршированным помидорам. ■









борщ

с черносливом и сырными ватрушками

Время приготовления ватрушек: **4 часа 45 мин.**
Время приготовления борща: **45 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **514 ккал**

белки – 23,2 г, жиры – 18,6 г, углеводы – 63,4 г

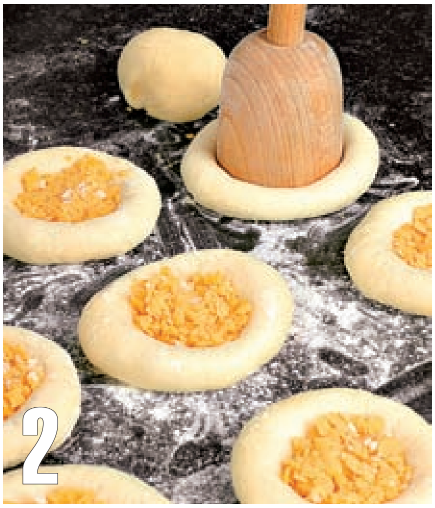
Что нужно:

2 свеклы
1 помидор
1 морковка
1 луковица
0,5 кочана белокочанной капусты
0,5 кочана цветной капусты
2 картофелины
4 зубчика чеснока
1 ст. л. винного уксуса или лимонного сока
6–8 черносливин
зелень петрушки
соль, перец по вкусу

Для ватрушек (16 шт.):

1 стакан молока
1 ч. л. сухих дрожжей
0,5 ст. л. сахара
щепотка соли
30 г сливочного масла
2,5 стакана муки
2 яйца
250 г сыра чеддер
4 зубчика чеснока
1 яичный желток







Что делать:

1 Прежде чем готовить собственно борщ, нужно сделать опару для ватрушек. Смешать молоко, яйца, сахар, соль и дрожжи. Всыпать половину муки, перемешать, накрыть пищевой пленкой и оставить в теплом месте на 1,5–2 ч. Добавить оставшуюся муку и размягченное сливочное масло. Вымесить эластичное тесто, накрыть пищевой пленкой и вновь оставить на 1,5–2 ч.

2 Разогреть духовку до 180 °С. Противень накрыть пергаментом, смазанным маслом. Сыр натереть на терке, чеснок истолочь. Из теста сформовать шарики диаметром 3–4 см. С помощью деревянного пестика сделать в центре каждого шарика углубление. Положить в него по 1 ст. л. смеси сыра с чесноком. Уложить ватрушки на противень, дать постоять 30 мин. Смазать яичным желтком, поставить в духовку и выпекать 15 мин.

* **Лучше всего выпекать ватрушки, пока варится и настаивается борщ. То есть шаг №2 следует выполнять одновременно с шагами 4, 5 и 6.**

3 Овощи вымыть, очистить. Чернослив замочить в горячей воде. Картофель нарезать брусочками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Белокочанную капусту, лук, морковь и свеклу нарезать соломкой. Помидор нарезать небольшими кубиками.

4 Вскипятить в кастрюле 2 л воды, подсолить. Положить картофель и белокочанную капусту, варить 5 мин. Добавить цветную капусту, оставить на небольшом огне. Разогреть в сковороде растительное масло, обжаривать на нем лук и морковь 3 мин.

5 В сковороде 3 мин. обжаривать свеклу и помидор, влить уксус, перемешать и тушить до мягкости, 7 мин.

6 Переложить лук, морковь, свеклу и помидор в кастрюлю с борщом. Добавить измельченный чеснок. Увеличить огонь и довести до кипения. Посолить, поперчить по вкусу. Снять с огня. Положить в кастрюлю чернослив, накрыть крышкой. Дать настояться 15–20 мин. ■







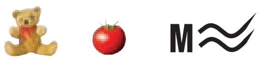
КСТАТИ

Если вы хотите, чтобы борщ получился более насыщенного цвета, сложите вымытые очистки от свеклы в миску с водой и кубиками льда, на 30 мин. поместите в холодильник,



а затем процедите через сито или несколько слоев марли. Поставьте получившийся настой на слабый огонь; как только начнет закипать, снимите с огня. Разведите отваром борщ до нужного цвета.











запеканка | с телячьим языком

Автор этого рецепта – Татьяна Померанцева (Новороссийск), победитель конкурса «Блюда из мяса».

Время подготовки: **3 часа 30 мин.**
Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **657,8 ккал**

белки – 52,4 г, жиры – 45,9 г, углеводы – 8,7 г

Что нужно:

- **1 кг телячьего языка**
- **2 помидора**
- **2 сладких перца**
- **400 г цветной капусты**
- **2 зубчика чеснока**
- **1 ст. л. сладкой горчицы**
- **2 ст. л. майонеза**
- **30 мл белого сухого вина**
- **200 г твердого сыра**
- **соль, перец по вкусу**

Что делать:

1 Язык вымыть, положить в кастрюлю с водой и довести до кипения. Снять пену, посолить и варить 3 ч. Переложить язык в ледяную воду, снять с него кожицу, нарезать кубиками.
Овощи вымыть. Цветную капусту разобрать на соцветия. Перец нарезать кубиками.

2 Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу. Мякоть протереть через сито и смешать с вином, измельченным чесноком, горчицей и майонезом.

3 В форму для выпекания положить язык, цветную капусту и перец. Залить соусом, посыпать тертым сыром. Готовить в микроволновой печи на максимальной мощности 20–25 мин. ■

Кстати

Для этого блюда подойдут как свежие овощи, так и замороженные овощные смеси, в которые входят цветная капуста, перец и помидоры.

баранина

с рататуем из зимних овощей



Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **289,5 ккал**

белки – 48,1 г, жиры – 6,0 г,
углеводы – 10,7 г

Что нужно:

800 г бараньей вырезки
3 ст. л. растительного масла
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 сладкий перец
900 г замороженных овощей
соль, перец по вкусу

Для маринада:

2 зубчика чеснока
1 лавровый лист
по 0,5 ч. л. сухого розмарина, черного перца и соли

Для соуса:

2 помидора
1 зубчик чеснока
50 мл белого сухого вина
2 веточки базилика

Что делать:

1 Для маринада смешать измельченный чеснок, лавровый лист, розмарин, черный перец и соль. Баранину нарезать на порционные куски, отбить, натереть смесью специй, накрыть пленкой и дать постоять, пока готовятся овощи.

2 Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить в нем нарезанные лук, чеснок и сладкий перец (3 мин.). Добавить замороженные овощи, перемешать и тушить 15 мин.

3 Приготовить соус. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу. Чеснок обжаривать на сухой сковороде 1 мин. Добавить помидоры и вино, готовить 5 мин. Добавить измельченный базилик. Через 1 мин. снять с огня.
Куски баранины обжаривать на сухой разогретой сковороде или гриле по 4 мин. с каждой стороны.

Выложить готовое мясо и рататуй на сервировочное блюдо, полить соусом.


1


2


3



жаркое | по-домашнему

Спонсор рецепта – компания «Зернопродукт»



Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **310,8 ккал**

белки – 15,4 г, жиры – 12,2 г,
углеводы – 34,8 г

Что нужно:

50 г соевого мяса с грибным вкусом
2 картофелины
1 морковка
1 луковица
2 сладких зеленых перца
2 зубчика чеснока
1 пучок петрушки
100 г сметаны
соль, перец по вкусу







Соевые продукты очень полезны. Соевое мясо не только не содержит холестерина, но и способствует снижению его уровня в крови. К тому же из этих продуктов легко приготовить разнообразные вкусные блюда.

Что делать:

1 Соевое мясо переложить в миску и залить теплой кипяченой водой так, чтобы мясо было полностью покрыто. Оставить на 20 мин.

* **Из 50 г сухого соевого мяса вы получите 225 г готового к обработке продукта.**

* **Вымачивать соевое мясо можно также в молоке или сухом вине, белом или красном – в зависимости от рецепта.**

2 Картофель очистить, крупно нарезать, сложить в кастрюлю и готовить под крышкой в небольшом количестве слегка подсоленной воды 5 мин., до полуготовности.

3 Лук и морковь очистить, нарезать кубиками. Перцы вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать крупными кусками. В сковороде разогреть растительное масло, обжаривать в нем лук и морковь 3 мин. Добавить перцы, готовить еще 2 мин.

4 Набухшее соевое мясо переложить вместе с оставшейся жидкостью на чистую сковороду и обжаривать на сильном огне, постоянно помешивая, 4 мин., до румяной корочки.

5 Чеснок очистить, измельчить. Петрушку вымыть, обсушить бумажными салфетками и мелко нарезать. Смешать сметану с чесноком и зеленью, приправить солью и перцем по вкусу.

* **Сметану можно заменить соевым майонезом или соевыми сливками.**

6 Разогреть духовку до 200 °С. Положить в горшочки сначала обжаренное соевое мясо, затем картофель и обжаренные овощи. Влить сметанный соус. Накрыть горшочки фольгой, поставить в духовку и готовить 10 мин. ■







Кстати

Соевые продукты торговой марки «Бобовый король» одобрены Российской диабетической ассоциацией. Они производятся только из генетически немодифицированного сырья, поставляемого из Индии. Продукты «Бобовый король» выпускаются в форме небольших кусочков или фарша и обладают различными вкусами – говядины, свинины, курицы, грибов. Из них можно готовить самые разнообразные блюда – салаты, гуляши, супы, пироги.





кальмары | фаршированные



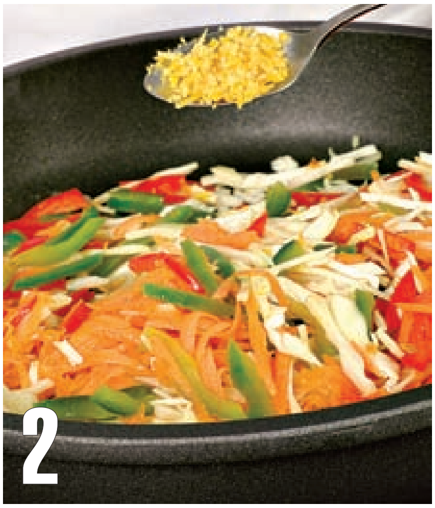
Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **352,4 ккал**

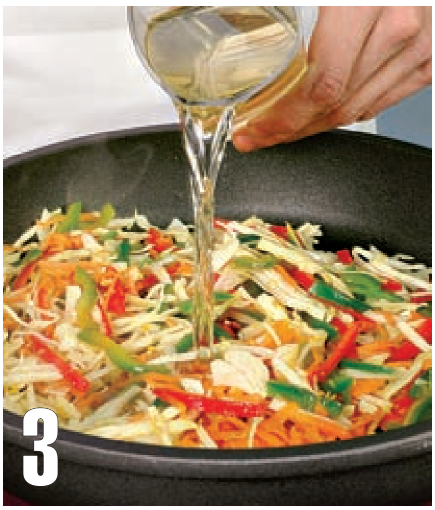
белки – 36,8 г, жиры – 15,0 г,
углеводы – 17,5 г

Что нужно:

8 тушек кальмаров
500 г белокочанной капусты
1 морковка
0,5 сладкого зеленого перца
0,5 сладкого красного перца
1 зеленое яблоко
0,5 лимона
200 мл яблочного сока
1 ст. л. сахара
4 ст. л. растительного масла
соль, перец по вкусу







Что делать:

1 Капусту вымыть, нарезать очень тонкой соломкой. Перец вымыть, удалить сердцевину с плодоножкой, нарезать соломкой. Морковь очистить, натереть на крупной терке. С лимона снять теркой цедру, из мякоти выжать сок.

2 В сковороде разогреть половину растительного масла. Обжарить в нем перец и морковь (3 мин.). Положить капусту и готовить еще 2 мин. Добавить сахар, 1 ч. л. лимонной цедры и 1 ст. л. лимонного сока, перемешать.

3 Уменьшить огонь. Влить в сковороду с овощами яблочный сок. Тушить без крышки, периодически помешивая, пока почти вся жидкость не выпарится. Овощи не должны быть очень сухими. Снять сковороду с огня, дать остыть.

4 Яблоко очистить от кожуры, натереть на крупной терке, не трогая сердцевину, сбрызнуть оставшимся лимонным соком. Добавить к овощам, посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Если начинка получилась очень сочной, слегка отжать ее руками.

5 С тушек кальмаров снять темно-фиолетовую кожицу – обычно она довольно легко снимается под теплой проточной водой. Вынуть прозрачную хитиновую пластинку. Тщательно промыть кальмары внутри и снаружи. В широкой кастрюле вскипятить воду. На 2 мин. опустить в нее кальмары и сразу же откинуть на дуршлаг.

* **При термической обработке тушки кальмаров уменьшаются в размере. Поэтому, чтобы не вытекла часть начинки, их необходимо заранее немного приварить.**

6 Нафаршировать приваренные тушки кальмаров подготовленной овощной смесью. Верх можно аккуратно закрепить зубочистками. В сковороде раскалить оставшееся растительное масло. Не уменьшая огня, обжаривать кальмары 2 мин.

Сразу же подать к столу. Отдельно подать майонез, смешанный с яблочным пюре или яблочным соком. ■







наш совет

★ Кальмары портятся быстрее других морепродуктов. Поэтому их надо размораживать непосредственно перед приготовлением, а свежие до приготовления держать на льду.

★ Чтобы мясо кальмара оставалось нежным, его следует готовить или очень быстро, не более 4 мин., на сильном огне или очень медленно, 1,5–2 часа, на слабом огне.

★ Кальмары прекрасно сочетаются со многими овощами и зеленью, с рисом, мясом птицы. Они одинаково вкусны как в холодном, так и в горячем виде.


школа
кулинарного мастерства
приглашаем на мастер-классы
СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ КУХНЯ 2–3, 9–10, 16–17, 23–24 апреля
г. Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1.
Телефон для справок: 725-10-70.
Информацию о школе кулинарного мастерства
вы можете получить на сайте
www.gastromag.ru

рецепты от Santa Maria

Во время Великого поста сделать стол более разнообразным и изысканным вам помогут специи и приправы торговой марки Santa Maria, которые не содержат никаких запрещенных православным каноном ингредиентов. Самое простое постное блюдо приобретет новый вкус и аромат, если в него добавить, например, смесь нескольких сортов перца или сухие пряные травы.









суп финский рыбный

Время приготовления: **25 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **350,4 ккал**

белки – 24,9 г, жиры – 16,5 г, углеводы – 25,5 г

Что нужно:

400 г филе лосося
1 луковица
4 картофелины
400 мл соевого молока
1 ст. л. муки
0,5 ч. л. перца с лимонным ароматом Santa Maria
соль по вкусу

Что делать:

1 Лук и картофель очистить. Лук нарезать полукольцами, картофель – крупными кубиками со стороной 2–2,5 см. Вскипятить 1 л воды, подсолить. Добавить лук и картофель, уменьшить огонь до среднего и варить под крышкой 10 мин.

2 Рыбу вымыть, нарезать крупными кусками и положить в кастрюлю к овощам. Добавить перец с лимонным ароматом Santa Maria.

3 Смешать молоко с мукой, влить в кастрюлю с супом. Довести до кипения и сразу же снять с огня.

Блюдо можно украсить зеленым луком или свежемолотым черным перцем.



кулечки | с картофельной начинкой

Время приготовления: **45 мин.**
Количество: **12–14 шт.**
1 штуке: **227,5 ккал**

белки – 7,9 г, жиры – 11,8 г, углеводы – 22,4 г

Что нужно:

1 упаковка готового слоеного теста
5 картофелин средней величины
2 луковицы
100 г сухих грибов
2 ст. л. растительного масла
100 г голландского сыра
1 пучок петрушки
1 ст. л. приправы к картофелю Santa Maria
2 яйца
перец по вкусу

Перец с лимонным ароматом Santa Maria – идеальная приправа для вегетарианских и рыбных блюд, которые, кстати, разрешено употреблять в праздник Благовещения и Вербное воскресенье.



Приправа к картофелю Santa Maria подходит как для картофельных, так и для блюд из других овощей. В ее состав входят лук, кориандр и другие пряности, а также соль. Поэтому подсаливать приготовленное блюдо надо очень осторожно, предварительно его попробовав.







Что делать:

1 Картофель тщательно вымыть, сложить в кастрюлю, залить водой и поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой. Варить картофель до готовности, 15 мин. Снять с огня, слить воду. Дать картофелю остыть. Затем очистить его и нарезать небольшими кубиками.

2 Грибы промыть, сложить в сотейник с водой, поставить на огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 4 мин. Откинуть грибы на дуршлаг и еще раз промыть холодной водой.

* **Сохраните грибной отвар для супа или соуса. Если в ближайшее время вы не будете готовить ни то ни другое, разлейте отвар по формам для льда и заморозьте.**

Лук очистить, мелко нашинковать. В сковороде разогреть растительное масло. Обжаривать лук и грибы, постоянно помешивая, 3 мин.

3 Сыр натереть на крупной терке. Нарезанный картофель, грибы и лук переложить в миску. Добавить тертый сыр, приправу для картофеля Santa Maria, перец по вкусу и тщательно перемешать.

4 Разогреть духовку до 220 °С. Противень накрыть пергаментом, сбрызнуть его холодной водой. Размороженное слоеное тесто выложить на присыпанную мукой рабочую поверхность и раскатать в тонкий пласт, 3 мм толщиной. Обрезать неровные края. Получившийся прямоугольник разрезать сначала вдоль на две половины, а затем поперек на несколько равных частей.

5 Яйца слегка взбить. Смазать внутреннюю часть получившихся прямоугольников. Положить на каждый их них по 2 ст. л. начинки и свернуть в кулечки. Прижать пальцами место соединения.

6 Выложить кулечки на противень, смазать оставшимся яйцом, поставить в духовку и запекать 15 мин.

Подавать горячими.







Тем, кто соблюдает Великий пост, мы предлагаем сделать для «кулечков» постное тесто без яиц, молока и сливочного масла. (Подробный рецепт вы найдете в «Школе гастронома», №6, март, на стр. 25.). Приготовьте «кулечки» с разной начинкой, используя, например, морковь, белокочанную и цветную капусту, брокколи, зеленый горошек или другие овощи.
Для усиления вкуса в начинку можно добавить 1 ст. л. универсальной приправы Santa Maria.











яблоки
в карамели

Время приготовления: **15 мин.**
Количество: **3 шт.**
1 порция: **200 ккал**

белки – 0,7 г, жиры – 7,9 г, углеводы – 31,5 г

Что нужно:

3 крупных яблока
2 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. сахара
0,5 ч. л. молотой корицы Santa Maria

Десерт будет красиво смотреться, если взять яблоки разных цветов – красное, желтое и зеленое.

Что делать:

1 Яблоки вымыть. Тонким ножом сделать глубокий надрез вокруг плодоножки, удалить сердцевину. Смешать 1 ст. л. сахара с молотой корицей. Всыпать в середину каждого яблока равную порцию получившейся смеси.

2 Разогреть духовку до 220 °С. Яблоки поместить срезом вверх в жаростойкую форму, влить немного воды (слоем примерно 1 см) и поставить в духовку. Запекать 5–7 мин., в зависимости от размера яблок.

3 Растопить в сотейнике сливочное масло, не доводя его до кипения. Добавить оставшийся сахар. Перемешать, уменьшить огонь до среднего и готовить, постоянно помешивая, пока сахар не начнет карамелизоваться, 5–7 мин. Снять с огня и полить карамелью яблоки. Дать карамели застыть.





каша | гречневая

Популярная в России и малоизвестная в других странах ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА – прекрасный источник растительного белка. Она также богата углеводами, в ней много витаминов группы В и есть все необходимые аминокислоты. Гречка очень полезна для печени и кишечника, ее регулярное употребление способствует снижению уровня холестерина в крови и хорошему настроению.

Из гречки можно приготовить много разнообразных блюд. Самое простое – гречневая каша с молоком. Сваренная, а затем обжаренная в масле гречка – отличный гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **181,5 ккал**

белки – 6,2 г, жиры – 4,2 г,
углеводы – 29,7 г

Что нужно:

1 стакан гречневой крупы
2 стакана воды
0,3 ч. л. соли
1 ст. л. сливочного или растительного масла



Как сварить гречневую крупу

Для приготовления гречневой каши мы воспользовались термосервирователем фирмы Tupperware®, что существенно облегчило нашу задачу









а **Гречневую крупу перебрать, пересыпать во вставку-дуршлаг термосервирователя Tupperware® и тщательно промыть проточной водой. Выложить на чистое кухонное полотенце и дать немного обсохнуть.**

б **Раскалить сухую сковороду. Всыпать крупу и обжаривать 3–4 мин., постоянно помешивая. Она должна приобрести золотистый цвет.**

* **Гречневую крупу обжаривают для усиления аромата.**

в **Обжаренную крупу можно всыпать в кастрюлю с кипящей водой, добавить соль и масло. Варить на небольшом огне, следя за тем, чтобы каша не пригорела.**
Мы же снова пересыпали подготовленную гречку во вставку-дуршлаг и поместили ее в основание термосервирователя.

г **Затем мы залили крупу кипятком так, чтобы вода покрывала гречку на 2 см. Добавили соль и масло, закрыли крышкой и отставили в сторону. Через 20 мин. гречневая каша была готова.**

КСТАТИ

Кроме гречневой крупы в магазинах можно увидеть гречневую муку. Ее примешивают к пшеничной, выпекая некоторые сорта хлеба. Кроме того, из нее готовят блины, оладьи, печенье. Японцы делают из гречневой муки лапшу (собу), добавляя в нее молотый зеленый чай. Гречневая лапша используется во многих японских блюдах.



гречневик

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **391,7 ккал**

белки – 25,4 г, жиры – 15,1 г,
углеводы – 38,5 г

**Спонсор рецепта –
компания Tupperware®**

Что нужно:

1 стакан гречневой крупы
2 стакана воды
0,3 ч. л. соли
1 ст. л. масла
2 ст. л. сахара
400 г творога
3 яйца





Что делать:

1а Сварить гречневую кашу. В миске-матрешке Tupperware® растереть творог с сахаром и яйцами до однородной массы. Добавить в творожную смесь готовую кашу, тщательно перемешать при помощи силиконового скребка Tupperware®.

1б Духовку разогреть до 180 °С. Смесь выложить в силиконовую форму «Принцесса» Tupperware®, предварительно сбрызнув ее водой. Поместить в духовку, запекать 30 мин. Вынуть из духовки, дать остыть.

Остывший гречневик переложить на сервировочный поднос кондитера Tupperware®. Разрезать на порции. ■

*** Особенность этого подноса в том, что он двусторонний. На плоской стороне хорошо подавать торты и пироги. Другая сторона разделена на 6 отсеков и предназначена для сервировки разных видов печенья, пирожных, канапе. Удобная крышка со встроенной ручкой позволит перевозить готовое блюдо.**





гречка с жареным луком и свежим огурцом

Время приготовления: **45 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **264,7 ккал**

белки – 6,9 г, жиры – 11,7 г,
углеводы – 32,9 г

Что нужно:

- **1 стакан гречневой крупы**
- **2 стакана воды**
- **0,3 ч. л. соли**
- **1 ст. л. сливочного масла**
- **1 большая луковица**
- **2 свежих огурца**
- **2 ст. л. растительного масла**

Что делать:

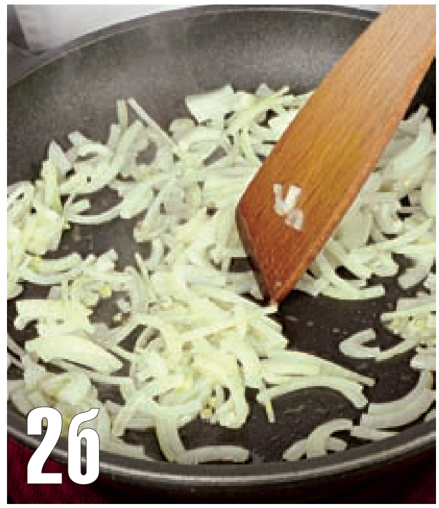
2а Приготовить гречневую кашу по основному рецепту. Огурец вымыть, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой.

2б Лук очистить, нарезать полукольцами. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить в нем лук до золотистого цвета (3 мин.).

2в Добавить в гречневую кашу обжаренный лук и огурец, перемешать.

Блюдо подавать горячим или в качестве холодного салата, предварительно заправив его сметаной и присыпав мелко нарезанным зеленым луком. ■







КСТАТИ

Попробуйте приготовить это блюдо с луком-пореем. Его белая часть нежнее репчатого лука, и ее не нужно обжаривать.

гречневые оладьи с медом

Время приготовления: **50 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **253,2 ккал**

белки – 8,6 г, жиры – 6,2 г,
углеводы – 40,7 г

Что нужно:

1 стакан гречневой крупы
2 стакана воды
0,3 ч. л. соли
1 ст. л. масла
2 яйца
2 ст. л. меда

Что делать:

3а Сварить гречневую кашу, остудить. Яйца слегка взбить венчиком, соединить с гречкой.

3б Добавить мед и тщательно перемешать.

* **Мед очень хорошо сочетается с гречневой крупой, придавая ей особый вкус и аромат. Если вы не любите мед, замените его 2 ст. л. сахара.**

3в Разогреть в сковороде растительное масло. Вливать гречневую смесь порциями по 2 ст. л., жарить 1,5 мин. Перевернуть оладьи на другую сторону и жарить еще 1 мин.

Переложить оладьи на горячее блюдо. Подавать со сметаной.











торт | миндальный с лимоном

Время приготовления: **1 час 50 мин. + 2 часа**

Порций: **8**

1 порция: **532 ккал**

белки – 19,1 г, жиры – 8,4 г, углеводы – 74,2 г

Что нужно:

Для теста:

5 яиц
200 г сахарной пудры
1 лимон
300 г миндаля
4 ст. л. бисквитных сухарей
1 ч. л. разрыхлителя
1 ст. л. размягченного сливочного масла
3 ст. л. орехового ликера для пропитки

Для начинки:

100 г миндаля
100 мл молока
0,5 банки сгущенного молока с сахаром
1 ст. л. орехового ликера
1 лимон
3 ст. л. сахара

Что делать:



1 Яйца заранее охладить. Отделить белки от желтков; белки поместить в холодильник. Лимон вымыть, обсушить. Снять теркой цедру, из мякоти выжать сок. Орехи измельчить в блендере. Сухари также измельчить; 2 ст. л. сухарей отложить.
Желтки взбить миксером (или растереть) с сахарной пудрой, добавить лимонную цедру, 1 ст. л. лимонного сока и разрыхлитель. Перемешать.



2 Охлажденные белки взбить в густую пену. Добавить измельченные орехи и сухари, осторожно вмешать в желтковую массу.



3 Духовку разогреть до 200 °С. Форму для выпечки смазать сливочным маслом, присыпать отложенными сухарями.
Выложить в форму тесто, поставить в духовку и выпекать 1 ч. Вынуть торт, поставить на мокрое полотенце, сверху накрыть сухим. Дать остыть.



4 Пока выпекается и остывает бисквит, приготовить начинку. Лимон очистить, удалить зернышки. Протереть лимонную мякоть через терку в миску с сахаром, тщательно перемешать.



5 Орехи порубить ножом, сложить в миску. Вскипятить молоко, залить им орехи. Дать немного остыть. Добавить сгущенное молоко и ликер, тщательно перемешать.

*** Для этого торта лучше всего выбрать ореховый ликер – «Амаретто», «Франжелико» или «Ночино». Если вам не удалось их купить, пропитайте коржи коньяком, но ни в коем случае не фруктовым ликером – он испортит вкус торта.**



6 Остывший торт вынуть из формы, разрезать вдоль на 3 коржа одинаковой толщины. Пропитать коржи ликером, смазать лимоном, протертым с сахаром. Дать постоять 15 мин. Затем уложить на коржи ореховый крем и сложить их один на другой. Бока торта также смазать кремом. Поставить в холодильник на 2 ч. ■

КСТАТИ



Щипцы для колки орехов немецкой фирмы Silit изготовлены из высокопрочной стали и выдерживают очень большие нагрузки. Благодаря специальному ограничителю размера они подходят для разных видов орехов – от грецких до фундука. Кухонные принадлежности фирмы Silit продаются в магазинах «Фея домашнего очага» и Cook Shop.



флипы

Что нужно:

Для флипа с шампанским:

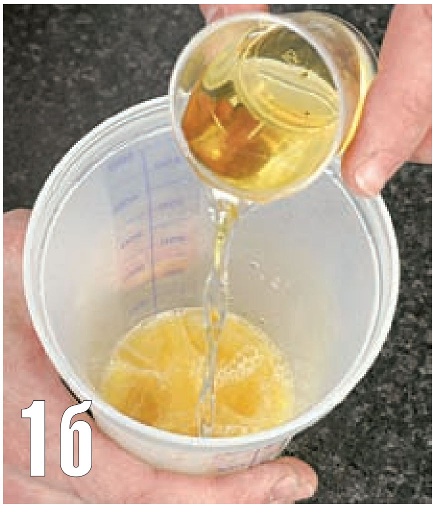
1 желток
1 ч. л. сахарной пудры
0,5 апельсина
10 мл апельсинового ликера
200 мл шампанского

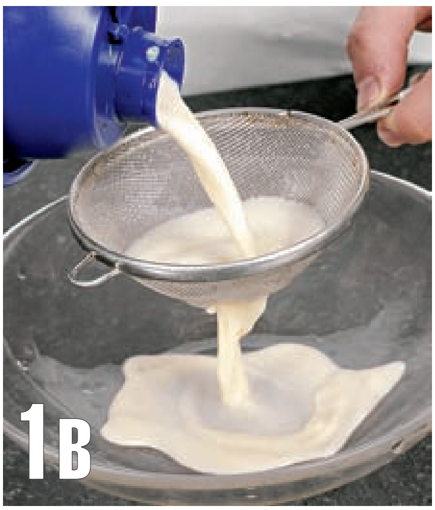
Для флипа с белым вином:

100 мл белого сухого вина
0,5 палочки корицы
4–5 почек гвоздики
50 мл фруктового ликера
1 сырое яйцо
щепотка мускатного ореха

ФЛИПЫ – американские напитки. Изначально они были горячими, и готовили их из пива, яиц и сливок. Затем флипы стали подавать холодными, со льдом, а в рецептах начали использовать и другие алкогольные напитки. Но основные принципы приготовления флипов остались неизменными: сырое яйцо взбивают с сахаром или сладким ликером и добавляют алкоголь. Пьют флип через соломинку.







КСТАТИ

Для приготовления напитков вместо сахара лучше использовать сахарную пудру: она растворяется быстро и без остатка.

флип с шампанским

Время приготовления: **10 мин.**
Порций: **1**
1 порция: **216,3 ккал**

белки – 3,5 г, жиры – 4,7 г,
углеводы – 23,0 г

Что делать:

1а Взбить яичный желток с сахарной пудрой до образования пены. Из апельсина выжать сок.

1б Перелить смесь желтка и сахарной пудры в шейкер или миксер, добавить сок апельсина, ликер и несколько кубиков льда. Хорошо взбить.

1в Процедить напиток через ситечко, налить в бокал. Осторожно, по краю бокала влить шампанское. Можно добавить еще немного льда.

флип с белым вином

Время подготовки: **2 часа**
Время приготовления: **5 мин.**
Порций: **1**
1 порция: **272,8 ккал**

белки – 5,2 г, жиры – 4,6 г,
углеводы – 20,4 г

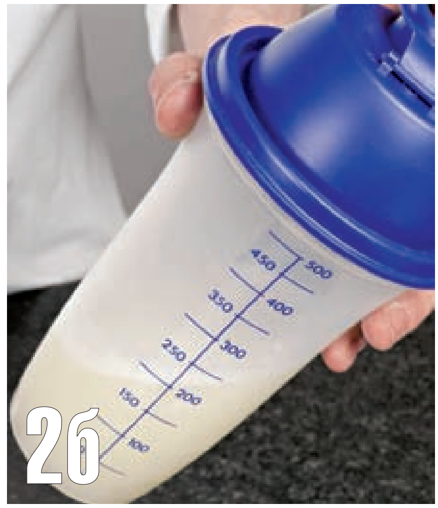
Что делать:

2а Гвоздику и корицу опустить на 5 сек. в кипящую воду, переложить в вино и оставить на 2 ч. Затем удалить пряности из бокала.

* **Можно использовать по 1 ч. л. молотой гвоздики и корицы, предварительно завязав их в полотняный мешочек.**

2б Взбить в миксере вино, ликер, яйцо и несколько кубиков льда. Перелить в бокал с вином. Добавить мускатный орех. ➤









ФЛИП С КОНЬЯКОМ И МОЛОКОМ

Время приготовления: **7 мин.**
Порций: **1**
1 порция: **330 ккал**

белки – 12,0 г, жиры – 12,8 г,
углеводы – 29,9 г

Что нужно:

20 мл коньяка
2 ст. л. сгущенного молока с сахаром
1 яйцо
150 мл молока
щепотка мускатного ореха

Что делать:

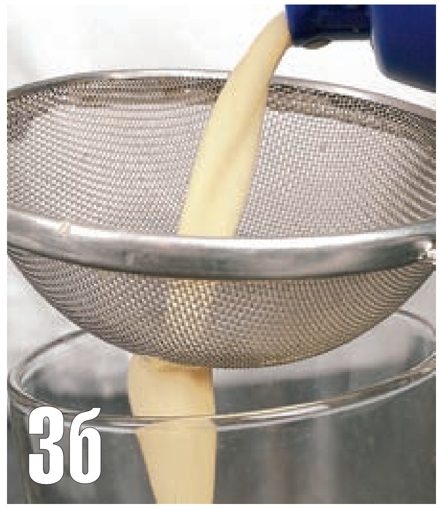
3а Взбить в шейкере или миксере коньяк, сгущенное и обычное молоко. Добавить яйцо и продолжать взбивать, пока напиток не станет однородным, примерно 4 мин.

* **Вместо сгущенного молока можно использовать подслащенные сливки жирностью 20%.**

3б Процедить напиток через мелкое ситечко в высокий бокал.

3в Добавить несколько кубиков льда, посыпать молотым мускатным орехом. ■







КСТАТИ

Пряности – непременный компонент флипов. Чаще всего в эти напитки добавляют щепотку молотого мускатного ореха.

шарики

рисовые с вишней

Время приготовления: **45 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **231,4 ккал**

белки – 3,9 г, жиры – 0,5 г,
углеводы – 52,8 г

Что нужно:

1 стакан риса Жасмин Мистраль
соль на кончике ножа
по 100 г вяленой вишни и клюквы
4 ст. л. сахара
1 ст. л. сока лимона
0,5 ч. л. крахмала

Что делать:

1 Сварить рис. Снять с огня и оставить под крышкой на 10–15 мин. Развести в 50 мл воды соль, 2 ст. л. сахара и 1 ст. л. лимонного сока. Заправить этой смесью рис, перемешать, дать остыть.

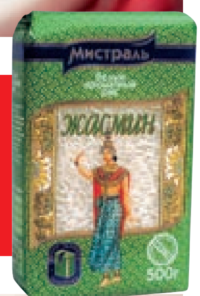
2 Влажными руками сформовать из риса небольшие лепешки. Уложить в центр каждой по 2–3 вяленые вишенки, скатать шарики.

3 Клюкву протереть через сито, добавить 2 ст. л. сахара, 150 мл воды, довести до кипения. Крахмал развести в 1 ст. л. холодной воды, влить в клюквенный сироп. Перемешать и снять с огня. Полить соусом рисовые шарики. ■



кстати

Рис Жасмин Мистраль обладает нежным вкусом и тонким ароматом и подходит для любых блюд, в том числе десертов. При отваривании его зерна немного склеиваются, сохраняя при этом идеальную форму, и приобретают ослепительно белый цвет.











МУСС | клюквенный из манной крупы

Время приготовления: **40 мин. + 1 час**
Порций: **3**
1 порция: **159,8 ккал**

белки – 4,8 г, жиры – 0,2 г,
углеводы – 34,7 г

Что нужно:

0,5 стакана манной крупы
3 ст. л. сахара
3 ст. л. клюквы
2 яичных белка

Что делать:

1 Клюкву тщательно промыть, обсушить и протереть через сито. Сок отставить. Клюквенные выжимки залить 2 стаканами холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь, добавить сахар и варить 5 мин. Процедить отвар в чистую кастрюлю.

2 Всыпать в клюквенный отвар манную крупу и, постоянно помешивая, довести до готовности.

3 Белки взбить в пышную пену. В кашу влить клюквенный сок и хорошо взбить миксером. Ввести взбитые белки, перемешать и разложить по формочкам. Поставить в холодильник на 1 ч. ■







кстати

Для мусса из манной крупы подойдут любые свежемороженые ягоды: черника, клубника, вишня. Можно использовать и сироп от варенья.

подписка

Подписаться на журналы «Гастрономъ» и «Школа гастронома» через редакцию очень просто.

1. Заполните квитанцию. Укажите ФИО, адрес, на который будет приходить заказная бандероль с журналами, телефон.

2. Поставьте отметку на выбранном варианте.

- Стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – 65 руб. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2005 г. Отметьте их в квитанции.

  Оформив подписку до 10-го числа текущего месяца, вы будете получать журнал со следующего месяца. Журнал выходит 1 раз в месяц.

- Стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – 30 руб. Журнал выходит 2 раза в месяц. Стоимость подписки на один месяц – 60 руб. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2005 г.

  Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы будете получать журнал со следующего месяца.

3. Оплатите квитанцию в любом отделении Сбербанка РФ. Копию оплаченной квитанции отправьте к нам в редакцию по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1, или по факсу: (095) 725-1074.

- В случае неполной информации в квитанции мы будем ориентироваться на уплаченную вами сумму.
- Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение 3 дней с момента выхода журнала.
- В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.

Вы также можете оформить подписку на наши журналы и в других странах.

1. Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.

Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn» Acc. №40702840538040205252 with Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM

Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia

Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N, Acc.890-0057-610

2. Укажите ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ ФИО, адрес, на который будет приходить бандероль с журналами, телефон.

3. Укажите, на какие журналы, какие месяцы и в каком количестве вы оплачиваете подписку.

4. Для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины:

- стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – $2,80
- стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – $1,50

5. Для остальных стран:

- стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – $7,70
- стоимость 1 номера журнала«Школа гастронома» – $3,00

Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Также подписаться на журнал можно в любом отделении связи или через подписные агентства.

АПР: объединенный каталог «Пресса России»

44140, 44141 – Гастрономъ;

84584, 83273 – Школа гастронома

Роспечать: каталог агентства «Роспечать»

81150, 81158 – Гастрономъ;

83316, 83284 – Школа гастронома

МАП: каталог российской прессы

ПОЧТА РОССИИ

12598, 99378 – Гастрономъ;

12599, 11308 – Школа гастронома

Интер-почта-2003:

тел. (095) 500-0060 (по Москве)

(095) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)

Вся пресса: тел. (095) 787-3445

Коммерсант-Челябинск: тел. (3512) 60-7135

Обновление: г. Сергиев Посад,

тел. (254) 6-0983

ЧП Мостовщикова С.М.:

г. Тюмень, тел. (3452) 39-8809

Подписное агентство KSS:

г. Киев, тел. (044) 464-0220

30850 – Гастрономъ;

34035 – Школа гастронома

Извещение

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)

7743038046 (ИНН получателя платежа) — № 40702810338040105252 (номер счета получателя платежа)

в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)

БИК 044525225 — № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал
- ☐ ГАСТРОНОМЪ
- ☐ ШКОЛА гастронома
- ☐ ГАСТРОНОМЪ + ШКОЛА гастронома

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ____________ руб. ________ коп.

Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.

Итого: ____________________ руб. ________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)

7743038046 (ИНН получателя платежа) — № 40702810338040105252 (номер счета получателя платежа)

в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)

БИК 044525225 — № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал
- ☐ ГАСТРОНОМЪ
- ☐ ШКОЛА гастронома
- ☐ ГАСТРОНОМЪ + ШКОЛА гастронома

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ____________ руб. ________ коп.

Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.

Итого: ____________________ руб. ________ коп.

Кассир

анонс





закуски горячая закуска из яиц

лук-порей с беконом

супы куриный суп с яблоками

мясо рулет из говядины и ветчины

основы пирожки с разными начинками

выпечка пасхальный кулич

десерт торт «прага»



■ **следующий номер выйдет 18 апреля**

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   2005 г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

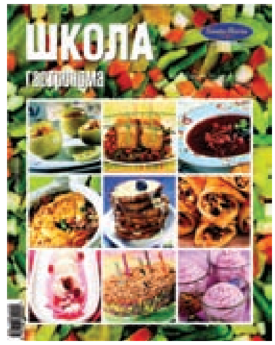
«   »   2005 г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон



№7 (33), апрель 2005

ШКОЛА гастронома

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Редакция:
главный редактор Андрей Захарин
главный художник Ирина Лещенко
зам. главного редактора Александр Стариков
бильдредактор-стилист Екатерина Овсепян
дизайнеры-верстальщики Максим Наврузов, Ольга Пахтусова
фотограф Дмитрий Курбатов
редакторы Александр Ильин, Ирина Мосолова, Татьяна Олефиренко
корректор Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук
исполнительный директор Ольга Ткалич
директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова, Марина Челознова
тел.: 725-1071
Отдел маркетинга: Евгений Матяш, Анна Мельникова
тел.: 725-1070
Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Соколов (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
Подписка: Ольга Никулушкина
тел.: 792-5562
Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина
Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 214 000
Цена свободная
Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.